

Муниципальное образовательное учреждение  
гимназия № 1  
г. Петровска-Забайкальского

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель кафедры Вавилова С.В. _____ Протокол № _____ от «1» сентября 2020 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР Шабайкина П.В. _____ «1» сентября 2020 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МОУ-гимназия № 1 Леонова Г.В. _____ Приказ № 1 от «1» сентября 2020 г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для учащихся 5 классов  
на 2020/2021 учебный год.**

Составитель: Вяткина Н.С  
учитель физической культуры  
1 квалификационная категория

2020 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 5 классов разработана на основе:

- ✓ Основной образовательной программы основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения - гимназия №1;
- ✓ Образовательной программы основного общего образования по предмету физическая культура;

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- ✓ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- ✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- ✓ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,
- ✓ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- ✓ *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- ✓ *выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности;*
- ✓ *выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);*
- ✓ *выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*
- ✓ *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*
- ✓ *выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- ✓ *выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.*

*Выпускник получит возможность научиться:*

- ✓ *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- ✓ *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- ✓ *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

### **СОДЕРЖАНИЕ**

Тема «Лыжная подготовка» из-за отсутствия инвентаря, распределена на углубленное изучение тем *Баскетбол, Волейбол, Футбол, Легкая атлетика, Гимнастика с основами акробатики.*

## Содержание программы (102ч.)

УЧЕБНЫЕ РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ		КОЛ-ВО ЧАСОВ
<b>Знания о физической культуре (3ч.)</b>		
1	Олимпийские игры древности Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1
2	Физическое развитие человека основные показатели(осанка).	1
3	Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание)	1
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5ч.)</b>		
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (подготовка к занятиям ф.к., выбор упр. составление комплексов по образцу.).	1
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2
	Самонаблюдение и самоконтроль	2
<b>Физическое совершенствование (94ч.)</b>		
1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	В процессе уроков
2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> <b>Гимнастика с основами акробатики</b> Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; .кувырок назад из стойки на лопатках в полуспагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и сосок (девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения общей физической подготовки.	18
	<b>Легкая атлетика</b> Низкий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 ми 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции	24

	(протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”, в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.	
	<b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b> Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.	24
	<b>Футбол (мини-футбол)</b> Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: передача в движении в тройках, четырёхках, ведение с изменением направления; удар с разбега по мячу в горизонтальную цель(1.5x 8м.). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам Упражнения общей физической подготовки.	8
	<b>Волейбол</b> Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.	16
3	<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b> Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий; Упражнения общеразвивающей направленности Общефизическая подготовка - гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости - легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты - лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты - баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты	В процессе уроков
4	Резервное время учителя Физическое совершенствование ( <i>отводится на соревновательную деятельность с элементами пройденного материала в конце каждой темы программы Л/а, Б/б, В/б, Ф/б, Гимнастика.</i> )	4



# **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

## **Распределение программного материала по четвертям**

## *Условные обозначения*

СДД- способы двигательной (физкультурной) деятельности Знания ф к- Знания о физической культуре

Физ.сов. - Физическое совершенствование (Резервное время учителя )

Гимнастика- Гимнастика с основами акробатики

## В/б- Волейбол

## Л/а- Легкая атлетика

## Φ/6- Φυτβολ

## **Б/б- Баскетбол**

Основы знаний (3 ч.) Способы двигательной деятельности (5ч.) 5 класс	Тип урока Содержание	Iч.	IIIч.	IV	Характеристика деятельности учащихся	
		Номера уроков.				
		1	2	50 49 69	87 101 102	
<b>Знания о физической культуре</b>						Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.
<i>Олимпийские игры древности.</i> Зарождение О.и.древности. Исторические сведения о развитии древних О. и. (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).				+ + +		Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии О.и. современности. Цель и задачи современного Олимп-го движения				+ + +		Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
<i>Физическое развитие человека, основные показатели</i>				+ + +		<b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции
<i>Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание)</i>				+ + +		<b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. <b>Использовать</b> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий
<i>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</i>				+ + +		<b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении
<i>Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур</i>				+ + +		

	1	2	50	49	69	87	101	102	
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> <b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>									
<i>Подготовка к занятиям физической культурой</i> Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	+								<b>Готовить</b> места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. <b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
<i>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)</i> Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.									<b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
<i>Самонаблюдение и самоконтроль</i> Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)									<b>Выявлять</b> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. <b>Характеризовать</b> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i> <b>Тестирование развития физических качеств</b>	+								
<i>Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</i>	+	+			+	+			
<b>Итоговые работы</b>									В конце 5, 6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике









бросок.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

+	+	+	+	+			+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
---	---	---	---	---	--	--	---	---	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

возникающих в процессе игровой деятельности

### ***Освоение тактики игры***

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Нападение быстрым прорывом (1:0).

+	+	+	+	+												+	+	+	+	+	+	+	+
---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

+	+	+	+	+																			
---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

+	+																						
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Игра по упрощённым правилам мини-бб.

																							+
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания

после броска партнёра

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### ***Физическое совершенствование***

Игра по упрощённым правилам

2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, Соблюдают правила Т.Б. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Организуют совместные занятия бб со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, Уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в бб как средство активного отдыха

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

+

Гимнастика 5 класс (18 ч)	III четв. (18ч.)																	Характеристика деятельности учащихся					
	Номера уроков																						
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69		
Тип урока содержание	З	Ф	С	Д	Д															З	Ф	К	
<b>Знания о физической культуре</b>																							
История гимнастики. Д/з реферат о выдающ. отеч спортсм.										+													
Основная гимнастика. Спортивная гимнастика.										+													
Художественная г. Аэробика. Спортивная акробатика.																							
Обеспечение Т.Б.																							
Правила страховки во время занятий физ. упр.											+	+	+										
Техника выполнения физических упражнений																							
Основы выполнения гимнастических упражнений																							
Значение гимнастических упр. для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
упражнения для разогревания																							
<b>Двигательные умения и навыки</b>																							
<b>Организующие команды и приёмы</b>																							
из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.																							
<b>Освоение ОРУ на месте и в движ.</b>																							
На Осанку	+	+	+	+	+	+	+	+	+														
Под музыку (ритм. гимнастики)																							
В парах																							
С предметами (обручами, скакалками, палками.)																							
<b>Освоение и совершение висов и упоров на гимн. стенке</b>																P	3	C	K				
(М.): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе																P	3	C	K				
(Д): смешанные висы; подтягивание из виса лёжа																P	3	C	K				
<b>Освоение опорных прыжков</b>																P	P	3	C	K			
5кл .Вскок в упор присев; сосок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).																O	p	s	o				
<b>Освоение акробатических упражнений</b>																P	3	C	K				
Кувырок вперёд в группировке;																P	3	C	K				
Кувырок вперёд с усложнением																C	C	K					
Кувырок назад в группировке																+	P	P	3	3	C	C	K
стойка на лопатках																P	3	C	K				
M)стойка на голове с согнутыми ногами																P	3	C	C	K			
(Д)«мост» из положения стоя с помощью.																P	3	C	C	K			
<b>Лазанье по канату в два приёма</b>																P	3	3	C	C	K		
<b>Лазанье по канату в три приёма</b>																C	C	C	C	K			

	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67		
<b>Развитие координационных способностей</b> ОРУ упражнения без предметов и с предметами; то же с разл. способами ходьбы, бега, прыжков, вращений Акробатические упражнения Упр. с гимн. скамейкой, на гимн. бревне, на гимн. стенке <b>гимнастическом козле и коне</b> Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	+	+	+	+	+	+														Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b> Лазанье по канату гимнастической лестнице Подтягивания упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными м.							+	+	+	+	+	+	+	+						Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b> Опорные прыжки, , прыжки со скакалкой броски набивного мяча																+	+	+	+	+	Используют данные упр-я для развития скоростно-силовых способностей
<b>Развитие гибкости</b> ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника Упр-я с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами							+	+	+	+	+	+	+	+						Используют данные упражнения для развития гибкости	
<b>Освоение организаторскими умениями</b> Помощь и страховка демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упр. направленные на развитие соответствующих физспособностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	
<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физ. подгот.</b> Упр. и простейшие программы с предметами и без по развитию силовых корд. способностей гибкости и акробатические, с использованием гимн. снарядов Правила самоконтроля. Способы регулирования физ. нагрузки		+	+	+	+	+	+	+								+	+	+	+	+	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за ф. нагрузкой во время этих занятий
<b>Физическое совершенствование</b>																			+		



